

鱼沼市 旅游指南





距离东京仅90分钟车程的品牌米之乡 鱼沼市

鱼沼市是日本最著名的大米“鱼沼市产越光米”的产地。
同时，这里也是一个近半年都被“深雪”覆盖、严酷而美丽自然得天独厚的地区。

到了春天，雪融化出的“雪融水”，是滋养“鱼沼市产越光米”等所有生命和大地的宝贵水源。

水好，酒好，温泉也好。
并且，雪乡的智慧 and 雪融水哺育的餐食也很好。

欢迎莅临鱼沼市

鱼沼水之回廊 期间：6月上旬~10月中旬

探寻温柔的水乡·鱼沼市的水路3天2夜私人导游之旅



Day 1: 了解越后三山伏流水的恩泽
冲积扇实地考察、乡土料理体验、米曲工厂参观等

Day 2: 探寻奥只見水库的水源“尾濑沼”
奥只見湖游览船、尾濑徒步健行等

Day 3: 了解奥只見湖（水库）的恩泽
参观电力馆、奥只見水库内部特别之旅等





鱼沼市是日本屈指可数的豪雪地带

很多地方积雪达3~4米，冬天的生活也是与雪的战斗。尽管如此，生活在豪雪中的人们还是和善、坚强、温暖。

树挂

MAP-1

冬春交际，在晴朗的早晨出现的树木上绽放美丽冰花的现象。一般被称为雾凇，但在鱼沼被称为“树挂”。这是早春的风景诗。



地图



鱼沼市内有4个滑雪场

奥只見丸山滑雪场 MAP-2 / 小出滑雪场 MAP-3
须原滑雪场 MAP-4 / 药师滑雪场 MAP-5



网站



以奥只见水库为背景（奥只见丸山滑雪场）



冬季的推荐活动

此外，还可享受打雪仗、堆雪人、滑雪圈、骑雪地摩托车等乐趣。



网站



雪鞋体验



玩雪橇



在平日可包租的药师滑雪场

MAP-5

是小型滑雪场，平日可以包场！



网站



鱼沼国际打雪仗比赛

这是被称为团雪球互相投掷的“打雪仗”的发祥地的冬季活动。在这个比赛中，不仅是胜负，服装和表现也都是评审对象，赛场各处都相册着欢声笑语。是一个参与自然很享受、观看也乐在其中的活动。

时期：通常每年2月上旬举行



网站



福山山道的雪上樱

MAP-6

雪上樱顾名思义就是“在雪上绽放的樱花”。通常，在雪乡樱花盛开时白雪也会融化，但在积雪很深的鱼沼市的福山山道，樱花开花时期仍白雪皑皑，可一起观赏雪和樱花的美景。

时期：通常每年4月中旬～下旬



网站



地图



雪流

MAP-7

雪流是指在破间川水库能观赏到的、仅发生约2周时间的自然现象。可看到雪块漂浮在水库湖中、宛如流冰般的景色。

时期：通常每年4月上旬～中旬



网站



地图



鱼沼芝樱节

MAP-8

在县立公园“根小屋花与绿与雪之乡”，粉色、红色、白色的芝樱，宛如地毯般铺满整个公园，绚烂盛放。

在这个公园约1公顷的占地上，种植了20万株的芝樱，在游客较多的年份有3万多人到访。

时期：通常每年5月上旬～中旬



网站



地图



春季滑雪

MAP-2

地处秘境的“奥只见丸山滑雪场”，到5月上旬为止都能够享受滑雪的乐趣。在这里能够享受到新绿中滑雪的乐趣。

时期：3月下旬～5月上旬



网站



插秧体验

进入水稻生长的泥土中，体验插秧。

时期：5月



采蕨菜体验

被群山环抱的鱼沼市是山菜的宝库。这是采摘山菜中容易收获的“蕨菜”的体验。

时期：5月～6月





万年雪

MAP-9

即使是夏天也残留雪的中荒泽的“万年雪”。
距离登山口约40分钟行程，作为
“日本最容易去的万年雪”而倍受欢迎。



网站



地图

时期：6月中旬～10月下旬（有的年会变动）



月冈公园的百合

MAP-10

鱼沼市是日本屈指可数的百合产地。
位于可眺望市区高台的月冈公园的花卉广场，
每年夏天约10,000棵百合竞相绽放。

时期：6月中旬～7月上旬



网站



地图



萤火虫

正由于鱼沼市水很清澈，时节一到，
市内可看到萤火虫翩然飞舞的神秘光景。

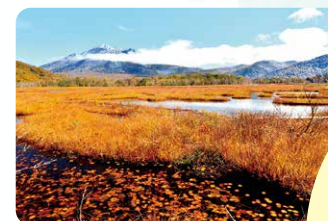
时期：6月中旬～下旬



白毛羊胡子草（6月中旬～7月中旬）



日光萱草（7月）

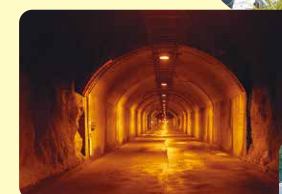


草红叶（9月～10月）



推荐请导游向导！

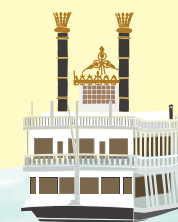
从鱼沼前往尾濑的路线是一条从奥只見湖乘船、再换乘
巴士前往登山口的秘境路线。在前往奥只見湖的路上，
会穿过名为“奥只見银线”的隧道群，在路线全长22km中
隧道竟然有18km。
这条路是曾经用于运输于1961年建成的奥只見水库建设
材料的道路。在部分隧道内，现在仍残留着凹凸不平的
挖掘壁面，至今仍能看到当时的痕迹。



奥只見银线



换乘船和巴士前往登山口



里山登山

鱼沼市有1小时左右就能登上的低山、日本百名山中的
“越后驹岳”、“平岳”、二百名山中的“中之岳”、
“荒泽岳”、“守门岳”等，从初学者到高级者都
能够享受登山乐趣。



网站



SUP（桨板冲浪）体验

在透明度高的奥只見湖可享受的活动。
这是一项站在冲浪板上使用单面桨划行的人气水上运动。

时期：6月～10月 / 所需时间：2小时



网站



MAP-11

尾濑国立公园

（从鱼沼前往的尾濑）

尾濑国立公园是跨越包括新潟县鱼沼市
在内的4个县日本屈指可数的风景胜地，
被指定为了天然纪念物。
有位于海拔1,400米被誉为本州最大湿原的
尾濑原、尾濑沼以及日本东北以北
最高峰的燧岳。
也是湿生植物与高山植物的宝库，四季
各异的景观极具魅力。还可提供旅游和
导游服务（另行收费）。

时期：6月1日～10月15日

照片左：也是尾濑象征的水芭蕉
（5月中旬～6月中旬）



网站

AUTUMN
秋



奥只見湖

MAP-12

这是拥有日本最大级别蓄水量的水库湖。运行着游览船，全年都有众多游客到访。其中最人气的是秋天的红叶季节！可邂逅也入选“日本红叶名胜百选”、色彩鲜艳的红叶景色。

红叶观赏佳期：10月下旬～11月上旬



网站



地图



银山平

MAP-13

这是位于海拔800米、越后驹岳及荒泽岳山麓的绝景秘境。被山毛榉红叶美丽、海拔2,000米级群山环抱的小木屋群，宛如异国他乡一般。

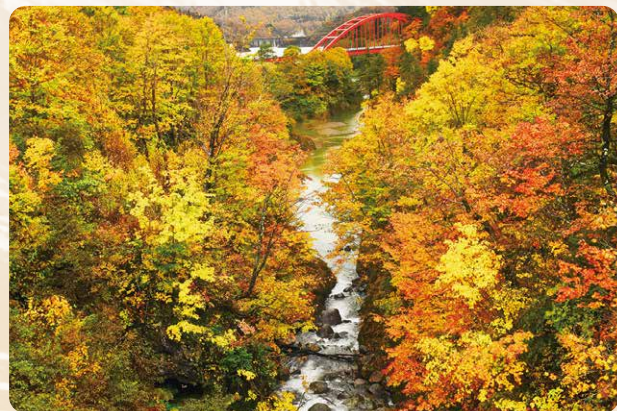
红叶观赏佳期：10月下旬



网站



地图



破间川溪谷

MAP-14

这是位于福岛县界的山间地带、知名度尚不太高的红叶景点。山毛榉的原生林和枫树等群生，红叶季节溪谷沿线被鲜艳的红色、黄色的树木装点得绚烂。推荐给想在这鲜为人知景点独有的静谧和悠然中观赏红叶的人士！

红叶观赏佳期：10月下旬～11月上旬



网站



地图



枝折山道的瀑布云

MAP-15

瀑布云就是云宛如瀑布一般流落下来的现象。在鱼沼市的秘境“奥只見・银山平”产生的雾气，弥漫笼罩山谷间隔，最终在枝折山道可看到云之瀑布的自然现象。

时期：6月下旬～11月上旬



网站



地图



上原大波斯菊园

MAP-16

位于广神地区高原地带，在4万平方米的土地上每年种植着约100万棵大波斯菊。在观赏佳期，每年都会吸引大量游客来访，是一处人气景点。

时期：9月上旬～10月中旬



网站



地图



谷壳锅灶体验

以碾米过程中产生的谷壳为燃料炊饭。这是不浪费稻谷的先人们的智慧。

时期：9～10月 / 所需时间：1～2小时左右



割水稻体验

实际使用镰刀等收割成熟水稻的体验。

时期：9～10月 / 所需时间：1小时左右





这是一条连接新潟县鱼沼市的小出站与福岛县会津若松市的会津若松站全长约135km的路线。也是一条绝景的秘境路线，从车窗可欣赏到鱼沼特产越光水稻的田园风景、因民间故事“弥三郎鬼婆”而闻名的权现堂山、破间川的溪谷。特别是秋天绚烂的红叶与溪谷的完美交融、水墨画般的雪景都不可错过。这条路线的魅力在于其四季各异，仅在那是才能欣赏到的绝景，让人不禁想一次又一次地乘坐。



目黑邸

MAP-17

国家指定重要文化财的大富农住宅



越后雪藏馆

(玉川酒造) MAP-18

宽文13年（1673年）
从第四代将军德川家纲时代开始，
一直酿酒的酒藏



西福寺（开山堂）



永林寺 ▲

石川云蝶是幕府末期到明治初期在新潟县大展身手的雕刻名匠，被誉为“日本的米开朗基罗”。

在县内的寺院等地留下了许多色彩鲜艳、充满跃动感的木制雕刻，在市内的“永林寺”和“西福寺（开山堂）”两个寺庙留下了代表性作品。



永林寺地图



MAP-19

西福寺地图



鱼沼市三大奇祭

对日本人而言，祭典是祭祀神和祖先、感谢自然、加深地区联系的传统活动。其中也有别具一格的祭典。鱼沼市也有被称为三大奇祭的祭典。

雪中花水祝

这是一个在严寒之中饱含夫妻和睦、家人平安的愿望、向新女婿泼洒“若水（元旦清晨汲取的水）”的奇祭。
※通常每年2月的第2个周六（预定）



拧掐弁天敲打地藏

这是一个从江户时代中期开始的保佑无病无灾、子孙繁荣的奇祭。进行了独特化妆的参加者们的弁天舞、御神体渡御等，看点多多。※通常每年6月的最后一个周六举行。



百八灯

这是在折立温泉持续约380年的传统活动。祈愿无病消灾、五谷丰登，每年3月的第一个周日举行。雪山山脊上排列的108个稻草之火如梦似幻。





Local Gastronomy

雪乡鱼沼的当地美食法

雪乡的智慧在饮食文化中体现得最为淋漓尽致。从初春到晚秋采摘野菜，将其腌制、干燥、发酵进行保存。这些都是为了度过漫长冬季而准备的宝贵储存食品。尤其是蕨菜和紫萁，更是在岁末年初等喜庆节日不可或缺的佳肴。（照片中央是鱼沼代表性的乡土料理“煮紫萁”。）

酒藏、米曲工厂参观



玉川酒造 MAP-18
拥有350多年历史的老字号酒藏。将大吟酿原酒储存在雪中制成的“越后雪藏”是玉川酒造的代表性名酒。

鱼沼酿造 MAP-21

是世界最大级别的米曲工厂。可参观储存着雪的仓库、雪室。在沙龙，可品尝米曲甜酒和米曲甜酒软冰淇淋等。



鱼沼的灵魂美食 烤生猪内脏



1950年代，在建设奥只見水库时，作为一种低价而能够方便补充体力的食材而广为劳动者们喜爱。
烤猪内脏通常使用焯过水的猪内脏，但在鱼沼市普遍使用生猪内脏。



GINZANDAIRA

银山平温泉

尾瀬十帖 MAP-22

2024年在银山平开业的可亲身感受大自然的新住宿设施。在餐馆“青山绿水”并设有4个标准间客房、6栋小木屋、以及桑拿室。料理的主题是“当地美食法”。

TOCHIOMATA

栃尾又温泉

自在馆 MAP-23

拥有日本屈指可数的镗温泉，是“日本秘汤保护会”的旅馆。从江戸时代开始约400年一直守护着温泉疗养文化。餐食以利用当地食材的“四菜一汤”的温泉疗养餐为基本。

OYU

大汤温泉

友家酒店 MAP-24

这间旅馆位于拥有1,300余年历史的大汤温泉乡，4个引流温泉浴池均为包租浴池。客房在复古情调中融入了休闲现代风格。料理追求食材本来的柔和，不损坏食材调味，并且不惜手工麻烦。

源泉汤之宿 Kairi MAP-25

坐落于拥有1,300余年历史的大汤温泉乡，有使用3处源泉的7个天然温泉浴池，可悠然地尽享温泉之乐。使用越后与日本海的时令食材、烹饪方法多样的料理也备受好评。

至鱼沼市的交通



联系方式

一般社团法人 鱼沼市观光协会

电话: 025-792-7300

邮编946-0075 新潟县鱼沼市吉田1144



visituonuma



kanko_u



uonumacity



@ 鱼沼市観光協会

